

Beratungsstellen

MÄNNERINFO

Rund um die Uhr erreichbare, akute telefonische Krisenberatung.

Tel.: 0800/400777

PSYCHOLOGISCHER BERATUNGSSERVICE

des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen.

Tel.: 01/5048000

Mail: helpline@psychologiehilft.at

Daneben existiert **eine Reihe weiterer Anlaufstellen**, die sowohl Beratungsleistungen und psychologische Behandlungen als auch Psychotherapie anbieten.

Eine Liste mit allen Androlog*innen Wiens findet ihr hier:

andrologie.at/urologen/wien



Links & Infos

Weiterführende Informationen, Quellen und Links zu den Themen der Broschüre sind im QR-Code verlinkt. Ein Blick lohnt sich.



<https://linktr.ee/derbewegtemann>

Gesundheitspsychologie



Die Gesundheitspsychologie ist eine im **Psychologengesetz 2013** verankerte Teildisziplin der Psychologie und fragt sich vorrangig was uns Menschen einerseits

krank macht, aber auch was uns andererseits trotz Belastungen **gesund hält**. Gesundheitspsycholog*innen befassen sich also mit Aufgaben, die mit der **Förderung und dem Erhalt von psychischer und physischer Gesundheit** zusammenhängen sowie auch mit der Verhütung von Krankheiten.

Ein studentischer Beitrag aus der Podcast-Kursreihe „**Gesund mit Köpfchen**“ der Lehrveranstaltung Gesundheitspsychologie im Masterstudium Psychologie an der **Universität Wien**. LV-Leitung: Tobias Glück

Burkhardt Rebecca | Eder Junia | Legler Muriel | Nübling Leonie | Riedel Linus | Rogan Patrick

Wien, im Dezember 2021

Der bewegte Mann

Gesundheitspsychologie und männliche Sexualität



Männer- bild

Unser tägliches Zusammenleben wird von zahlreichen sozialen Regeln und Normen begleitet und bestimmt. Eine davon ist das Männerbild. Ein soziales Konstrukt, das von den Medien und der Gesellschaft als Ganzes, aber auch von uns allen als einzelnen Individuen tagtäglich (mit)konstruiert und aufrechterhalten wird. Auch die Politik leistet ihren Beitrag durch beispielsweise steuerliche Anreize für traditionell männliches Verhalten.

Verändert hat sich in den letzten Jahrzehnten bei genauerer Betrachtung wenig. Vielmehr haben sich zu den Erwartungen an den „traditionellen“ Mann viele weitere Eigenschaften des „modernen“ Mannes addiert. Eine Entwicklung, die den Mann von heute zunehmend in einen ungunstigen Spagat zwischen diesen verschiedenen Bildern zwingt.

Der beschriebene ungunstige Spagat existiert auch in sexueller Hinsicht durch mediale Darstellungen einerseits und durch die teils widersprüchlichen Erwartungen von Frauen an den attraktiven Mann von heute andererseits.



Erektions- störungen

Erektionsprobleme sind kein Weltuntergang. Sie treten häufig auf, ca. 1/3 aller Personen mit Penis erleben das im Laufe ihres Lebens. Die Prävalenz steigt mit zunehmendem Alter. Erektionsprobleme sind grundsätzlich gut behandelbar. Je früher man wegen einer ED (Erektilen Dysfunktion) zum* zur Androlog*in geht, umso besser stehen die Chancen. EDs können Marker für weitere Erkrankungen wie z.B. Gefäßerkrankungen oder Herzinfarkt sein.

EDs werden vor allem mit Viagra® behandelt. Es gibt auch andere Methoden wie z.B. Penispumpen, Schwellkörpertherapie oder Implantate. Vor allem Viagra® wird häufig als „schneller Problemlöser“ verschrieben. Auf jeden Fall sollte man sich immer um eine ganzheitliche Behandlung bemühen (dazu gehören u.a. Sport, gesunde Ernährung und Entspannungstrainings), da man sonst nur die Symptomatik der ED bekämpft, aber nicht die Ursache.

Das Ausmaß und die Intention von Pornografiekonsum können Erektionsprobleme oder eine erektile Dysfunktion beeinflussen.

Verhütung beim Mann

Verhütung findet nach wie vor überwiegend auf weiblicher Seite statt, jedoch zeigen immer mehr Männer Interesse an männlicher Verhütung. Da die momentan zugelassenen Verhütungsmethoden Vasektomie und Kondome mit Einschränkungen verbunden sein können, wird das Verlangen nach Alternativen immer größer. Die Pille für den Mann, die derzeit als hormonelle Methode entwickelt wird, weist starke Nebenwirkungen auf und wird deshalb (noch) nicht zugelassen. Als mögliche nicht-hormonelle Methoden sind beispielsweise das Vasalgel sowie ein sogenannter Hodenschalter zu nennen, jedoch sind bei diesen die Auswirkungen bzw. Reversibilität noch nicht erforscht.

Die möglichen Gründe für die weibliche Dominanz bei der Empfängnisverhütung sind vielfältig. Dazu zählen unsere patriarchale Gesellschaft, die gravierenderen Auswirkungen einer Schwangerschaft auf die Frau wie auch die Bekanntheit von und Besuchsfrequenz bei Gynäkolog*innen im Vergleich zu Androlog*innen. Information, Aufklärung und Thematisierung auf verschiedenen Ebenen kann zur Bewältigung dieses Ungleichgewichts sowie zu einer Trendumkehr beitragen.

